

# 荣耀甘肃

**无限制畅收**

不限人数、不限男女  
一人即成团、免收单房差

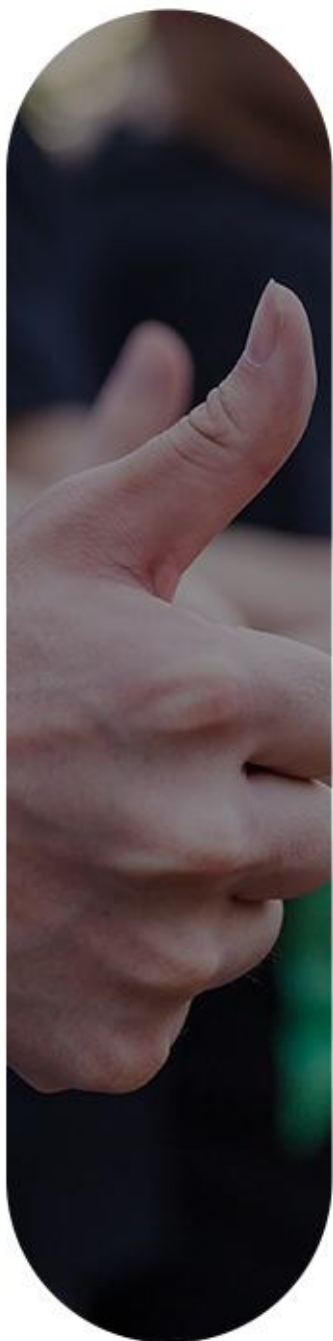
**真纯玩  
0购物**

**升级2+1陆地头等舱**



# 精心安排产品 **亮** 点

更多贴心服务+让您旅途更愉快



## 纯玩零购物

无任何消费陷阱如进购物店，赔偿2000元/人



## 无限制畅收

一人也成团，拼住免收单房差



## 王牌优势导游

专一、专注、专业

# 多种精彩特别赠送

来自鸣沙山的礼物 + 煨桑活动 + 游牧驿站体验活动



来到敦煌，抚摸这片土地的沙，亲手将鸣沙山的沙，装入每一个沙瓶，让沙子代替他讲述敦煌的故事。



藏传佛教中一个极为重要的祭祀仪式，人们将燃料点燃，敬天神之意。



射箭、民族服饰拍照、民族歌舞演绎，牛羊拍照。体验挤牛奶、做酸奶、放牧。

# 精华景点一网打尽

茶卡盐湖 / 茶卡壹号·盐湖景区 + 青海湖 + 翡翠湖

茶卡盐湖

CHAKA SALT LAKE



青海湖

QINGHAI LAKE



翡翠湖

EMERALD LAKE



# 精华景点一网打尽

莫高窟+鸣沙山月牙泉+嘉峪关城楼

莫高窟

MOGAO GROTTOS



鸣沙山月牙泉

CRESCENT SPRINGS



嘉峪关城楼

JIAYUGUAN CITY TOWER



# 精华景点一网打尽

丹霞地貌 + 祁连草原 + 古城游牧驿站

## 丹霞地貌

DANXIA LANDFORM

## 祁连草原

QILIAN PRAIRIE

## 古城游牧驿站

ANCIENT CITY NOMAD STATION

# 精华景点一网打尽

水上雅丹+塔尔寺

水上雅丹

ON THE WATER



塔尔寺

KUMBUM MONASTERY



# 带你玩转小众景点

大地之子 + 海市蜃楼 + 汉武帝雕像

## 大地之子

SON OF THE EARTH



## 海市蜃楼

A MIRAGE



## 汉武帝雕像

STATUES





# 小众景点

俄博梁 + 南八仙 + U型公路

俄博梁

OBERLEIN

南八仙

EIGHT SOUTHERN IMMORTALS

U型公路

U-HIGHWAY

# 当地美食享不停

美食在线+味觉体验



山丹铁锅宴



丝路花雨宴



大柴旦特色餐



青海素斋宴



茶卡风情宴



天城烽火宴

# 精心筛选优质住宿

睡得好才能玩得好

全程网评四钻酒店



青海湖沿线或西海镇安排干净卫生双标间



# 陆地头等舱豪华用车

舒适座椅、宽敞空间

## 升级陆地头等舱 2+1豪华用车



# 十秒看懂精选行程

精选环线不走回头路

## 第壹天

客源地—兰州新区/西宁

## 第贰天

兰州新区/西宁—祁连—张掖

(途径门源油菜花 祁连大草原 古城游牧驿站 体验活动 丹霞地貌)

## 第叁天

张掖—嘉峪关—敦煌 (嘉峪关城楼 大地之子 海市蜃楼 汉武帝雕像)

## 第肆天

敦煌全天 (莫高窟 鸣沙山月牙泉)

## 第伍天

敦煌—大柴旦 (途经南八仙 途经俄博梁 水上雅丹 U型公路)

## 第陆天

大柴旦—茶卡—青海湖沿线 (翡翠湖 茶卡盐湖/茶卡壹号·盐湖景区)

## 第柒天

青海湖沿线—塔尔寺—西宁/兰州市区 (青海湖 塔尔寺)

## 第捌天

西宁/兰州市区—客源地

# 荣耀甘青

兰州新区/西宁、祁连、张掖、嘉峪关、敦煌、大柴旦、茶卡、青海湖、塔尔寺、西宁/兰州市区八日游

## 【精心安排】

纯玩零购物，无任何消费陷阱，如进购物店，赔偿 2000 元/人。

无限制畅收，一人也成团，拼住免收单房差。

独家优待：10 人以上升级陆地头等舱 2+1 豪华用车（舒适座椅、宽敞空间）。

特别赠送煨桑活动：用松柏枝焚起霭蔼烟雾，供奉诸神，是藏族祭天地诸神的仪式。

来自鸣沙山的礼物：来到敦煌，抚摸这片土地的沙，亲手将鸣沙山的沙，装入每一个沙瓶，让沙子代替他讲述敦煌的故事。

王牌优势导游：专一、专注、专业。

品当地美食： 山丹铁锅宴 关城烽火宴 丝路花雨宴

大柴旦特色餐 茶卡风情宴 青海素斋宴

住优选酒店：全程四钻酒店，青海湖沿线或西海镇安排干净卫生双标间。

暖心赠送：每人一条丝巾、把美好记忆带回家！行程中每人每天 1 瓶矿泉水。

暖心赠送：24 小时接机服务、随接随走、机场—酒店无缝对接！

暖心赠送：24 小时专属管家、任何问题行程中随时在线解决。

## DAY 1:哈尔滨--兰州新区/西宁

哈尔滨抵达兰州新区/西宁，落地后根据航班时间安排车接机，前往酒店报名字入住休息，休息期间可以自由活动。

**餐饮安排：早餐 (自理)；午餐 (自理)；晚餐 (自理)**

**住宿安排：兰州新区：兰州兰石中川机场美仑酒店 兰州瑞岭国际商务酒店 兰州悦蔓酒店 维也纳国际酒店(兰州中川机场旗舰店) 新区智选假日 新区你好酒店 格林东方 宏建中川机场美仑店 半亩方塘大酒店 兰州铂悦尚雅酒店或同级酒店**

**西宁：西宁美斯国际 交通花苑 白云翔羚 西宁雪域圣峰 西宁福茵长乐国际大酒店 西宁兴旺国际 西宁景翔假日 西宁宜采青航 西宁万信至格 西宁兰迪斯酒店 西宁果洛大酒店 凯槟国际酒店 神旺大酒店 尚东国际 新丝路 自然里 宜采凯旋 英德尔酒店 新春兰 智选假日酒店或同级酒店**

### **温馨提示：**

**第一天晚上西宁入住的客人第二天会晚点出发跟兰州出发的客人汇合，望理解！**

- 1、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息。如出发前一天下午 21:00 前还没有收到相关信息，请来电咨询。
- 2、赠送接机服务，我们的工作人员提前出发前往机场接您。
- 3、今日没有安排景点游览，自由活动，注意安全，无陪同，无用车，全天为接机时间。
- 4、接送机与行程是分开用车。

**DAY 2: 兰州新区/西宁--祁连峨堡镇 (兰州新区到峨堡镇 420km 约 5 小时/西宁到峨堡镇 200Km 约 2.5 小时) --张掖 (230km 约 3.5 小时)**

酒店早餐，后前往祁连，**车览门源油菜花海**，嫩绿的枝干，金黄的四朵花瓣，娇艳欲滴地站在苍茫雪原的绿洲深处，傲视天下名草名花，独领一种不惧霜寒的风骚。你甚至不需要灵敏的嗅觉，就能在目力所不能及的地方嗅到油菜花清醇的芳香，都说桂花十里香，但这一望无际的油菜花所蕴藏的香气何止十里，她整整延伸了一百多公里，香气熏透了整个门源盆地!**车览祁连大草原**位于青海甘肃交界处的祁连山山脉，平均海拔在 4000 米~5000 米之间，高山积雪形成的硕长而宽阔的冰川地貌奇丽壮观，像一条横亘的银色巨龙属于高海拔草原。草原、白云、牛羊群、雪山、牧民和冒着炊烟的帐篷构成了它绝美的画卷。

抵达后游览【**古城游牧驿站**】（游览时间约 1.5 小时）特色体验活动：射箭、民族服饰拍照、民族歌舞演绎。小牛、小羊、藏獒拍照。体验挤牛奶、做酸奶、堆玛尼情石、堆牛粪墙、放牧。

后乘车前往张掖。抵达后游览【**丹霞地貌**】（游览 1.5-2 小时、含区间车），这里是《三枪拍案惊奇》《长城》电影取景地，摄影爱好者的天堂。如一幅气势磅礴的画卷，铺陈在天地之间。远观之下，那色彩斑斓的山峰，层峦叠嶂，仿佛是女娲补天后遗留的彩石，被岁月精心雕刻。后入住酒店。

**餐饮安排：早餐 (含)；午餐 (自理)；晚餐 (含)**

**住宿安排：张掖尚景国际酒店 张掖智选假日 张掖凯瑞 张掖铭嘉乐国际 丝路**

**悦港酒店(张掖高铁站店) 张掖西遇国际酒店 张掖山水源酒店 绿洲假**



日酒店 嘉亨酒店 张掖锐驰国际酒店 张掖丝路瑞华酒店  
丹霞湾田园酒店 张掖建诚假日 张掖都城假日 张掖维景  
张掖宜尚酒店 张掖鼎和国际 张掖七彩宾馆 张掖鑫盛悦  
张掖天域绿尔佳酒店 张掖品尊国际 张掖富来登温泉假日酒  
店或同级别酒店

### 温馨提示:

- 1.昼夜温差很大，白天有太阳的时候，穿薄外套就够了，晚上要穿薄羽绒服。
1. 多喝水，这边普遍干燥，容易缺水。
2. 行车时间长，可提前准备一些小零食、水果等食物。

### DAY 3: 张掖--嘉峪关 (230KM、约 3 小时) --敦煌 (380KM、约 5 小时)

酒店早餐，后前往游览【嘉峪关城楼】(不含电瓶车，游览 1-2 小时)  
嘉峪关城楼是明代万里长城的西端起点，是明代长城沿线建造规模最为壮观，保存程度最为完好的一座古代军事城堡。

随后出发前往瓜州 (260KM、约 3 小时)，前往参观【大地之子】(游览 15 分钟) 清华大学美术学院雕塑系主任、雕塑家董书兵老师的作品。一个婴儿俯卧在祖国的大西北，一览无余，酣睡平静，据说是想通过雕塑这一艺术展现形式唤醒公众对于地球的环保意识。

后参观【海市蜃楼】(游览 15 分钟) 与大地之子相隔很近，据说设计灵感来源于榆林窟 25 窟经变画里的盛唐风格建筑。纯白的建筑以线条的形式，与环境产生极大的对比。

后参观【**汉武帝雕像**】(游览 15 分钟) 青年雕塑家张万兴创作的以丝路文明为背景的大型户外雕塑作品，也是“荒野艺术计划”大型艺术创作活动系列作品之一。坐落在广袤无垠的沙漠中，神情威严肃穆。参观结束后乘车前往敦煌，后入住酒店休息。

**餐饮安排：早餐 (含)；午餐 (含)；晚餐 (自理)**

**住宿安排：富丽华大酒店 敦煌太阳温泉酒店 敦煌恒栋大酒店 川渝酒店 敦煌丝路怡苑大酒店 敦煌驼峰国际大酒店 敦煌天润国际 敦煌新泰大酒店 柏文大酒店 敦煌尚和颐景酒店 敦煌沙洲景华酒店 敦煌海联国际饭店 敦煌飞天大酒店 敦煌嘉河云镜酒店 敦煌富国大酒店或同级酒店**

**温馨提示：**

途中会经过高速休息站瓜州服务区，内有当地商贩在此兜售特产和瓜果，请您谨慎选择，此处非本产品指定购物店。

嘉峪关景区游览时间长，全程步行，建议穿合适的运动鞋；景区观赏游览拍照极佳。

**DAY 4：敦煌--鸣沙山月牙泉--莫高窟--敦煌**

酒店早餐后，前往世界文化遗产【**莫高窟**】(游览 2-3 小时) (**B 票**)，莫高窟是集建筑、彩塑、壁画为一体的文化艺术宝库，内容涉及古代社会的艺术、历史、经济、文化、宗教、教学等领域，具有珍贵的历史、艺术、科学价值，是中华民族的历史瑰宝，人类优秀的文化遗产。

后前往参观【**鸣沙山月牙泉**】(不含电瓶车，游览时间 2-3 小时)，古往今来这里以“山泉共处，沙水共生”的奇妙景观著称于世，被誉为“敦煌八景”

之一。月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名，被誉为“塞外风光之一绝”。后入住酒店。

**餐饮安排：早餐 (含)；午餐 (含)；晚餐 (自理)**

**住宿安排：富丽华大酒店 敦煌太阳温泉酒店 敦煌桓栋大酒店 川渝酒店  
敦煌丝路怡苑大酒店 敦煌驼峰国际大酒店 敦煌天润国际 敦煌新泰大  
酒店 柏文大酒店 敦煌尚和颐景酒店 敦煌沙洲景华酒店 敦煌海联国际  
饭店 敦煌飞天大酒店 敦煌嘉河云镜酒店 敦煌富国大酒店或同级酒店**

**温馨提示：**

如果预约莫高窟 A 票则需补 138 元/人差价。

- 1、莫高窟数字展示中心是参观莫高窟的第一站请按照门票预订时间提前 30 分钟抵达莫高窟数字展示中心。
- 2、莫高窟淡季正常参观门票须换取纸质购票信息单。
- 3、莫高窟内禁止拍照，更不能开闪光灯。
- 4.莫高窟必须通过官网预约门票，每天限量 18000 人入内。
- 5.敦煌在春夏两季经常会有特殊天气，如遇沙尘暴、大风、下雨等不可抗力因素，景区将会采取临时关闭，不能参观，如遇特殊情况、自然灾害、当日接待量超出限额，无法参观，我社统一安排敦煌影视城(门票差价现退)，感谢您的理解与支持配合！
- 6.鸣沙山拍照，黑色时尚风，咖色短裙，短裤拍照好看。但是一定注意防晒，紫外线很强的，防晒霜、太阳镜、遮阳伞等防晒物品必不可少。
- 7.敦煌昼夜温差较大，可以适当带件冲锋衣或薄外羽绒服。

## DAY 5: 敦煌--水上雅丹 (560KM 约 8.5 小时) --大柴旦 (230KM, 约 3 小时)

酒店早餐后，乘车前往水上雅丹，**途经南八仙雅丹**，这是一片雅丹地貌，规模宏大，被风侵蚀的土林群。名称来自上世纪的八位女地质员，他们为了寻找石油资源而牺牲在这片土地。

后**途经俄博梁**位于青海省冷湖以南地区的雅丹地貌，总面积达 2 万多平方公里，是迄今为止国内发现的最大的风蚀土林群，也是世界最大的、最典型的雅丹地貌景观之一，其中俄博梁雅丹地貌最为壮观、雄伟，最具观赏性。

后乘车前往水上雅丹，抵达后参观**【水上雅丹】**（游览 1-1.5 小时）（不含区间车）它是世界上唯一的水上雅丹地貌，因为湖面抬升，逐步淹没北缘的雅丹群，形成了独一无二的水上雅丹，就像一望无际的荒漠中凭空而出了一片“汪洋”，它立于这片汪洋之上，魔幻而神秘。沙丘湖泊形成一幅美丽动人的画面，美不胜收。

随后出发前往大柴旦，**途经最美 U 型公路**（政府规定禁止停车），在国道 315 第 781 公里处，是著名的网红打卡地 U 型公路。抵达后入住酒店。

**餐饮安排：早餐 (含)；午餐 (自理)；晚餐 (含)**

**住宿安排：金陵雅丹大酒店 大柴旦凤之韵酒店 聚鑫源酒店 翡翠湖酒店 光岳酒店 美豪酒店 西海明珠 大柴旦天空维景酒店 大柴旦柴达木花园酒店 守信龙之梦酒店或同级别酒店**

**温馨提示：**

此天途经之地较为偏僻，无推荐餐厅，可以提前自备便携式干粮（牛奶、面包、巧克力、水果等食物）。沿途视当日交通情况及进度，安排 1-2 次停车休息。

1. 去水上雅丹一定要穿暖和，尤其是坐观光车的小伙伴，因为观光车开起来真的会有一点冷。
2. 需要注意防晒，防晒霜记得涂，防风镜、墨镜帽子、防晒衣等一类防护用具都可以带上。
3. 全程只有起始点有洗手间，所以我们要放松完再出发还要带上充足的水。
4. 部分雅丹可以爬上去，寻找合适机位，用广角镜头拍摄雅丹地貌震撼的场景，长焦拍摄人景合一的场景。
5. 一定要顺光拍，不然湖水，人像都会失色。
6. 雅丹地貌主色调为土黄色，可以穿着异域风情、酷越野、纯色服装，还可以选择搭包，水杯等户外用品做搭配。

特别提醒：此天多为无人区、无服务区、多为旱厕、建议备伞。

## DAY 6: 大柴旦--茶卡 (400KM, 约 5 小时) --青海湖沿线 (150KM, 约 2.5 小时)

酒店早餐后，乘车前往参观【**翡翠湖**】（不含区间车、游览 1-1.5 小时），是青海海西州的第三大人工湖，属于独特的盐湖风貌，是矿区资源开发后的产物，呈不同色调的蓝色或绿色。

后参观【**茶卡盐湖**】或【**茶卡壹号-盐湖景区**】（不含区间车、游览 1.5-2 小时）被誉为“人一生必去的 55 个地方”之一，更是摄影爱好者心中的摄影天堂。这里水天相连，如梦如幻，行走在湖面上，看着自己的倒影，

犹如来到了仙境。还有群山，景色蔚为壮观，一个会让人迷失的世界，为国家 5A 级景区。后前往青海湖沿线入住酒店。

**餐饮安排：早餐 (含)；午餐 (含)；晚餐 (自理)**

**住宿安排：达玉部落特色民宿 海宴银滩商务酒店 海宴海北宾馆 西海镇香格里拉酒店 海宴王府酒店嫦娥酒店 龙马避暑山庄 良宿客栈 望阁 1-4 号店 青海湖甲乙赛钦 青海湖蓝天宾馆 青海湖旅游之家 格桑梅朵酒店 天湖大酒店 格日酒店天路藏式 心灵树生活艺术客栈 青海湖水月亮 青海湖西海酒店 (原璀璨) 湖缘金湖酒店 黑马河旺湖酒店或同级别酒店**

**温馨提示：**

1. 游玩茶卡盐湖前最好准备一些湿纸巾，当裸露的皮肤沾上盐粒或者盐水后要用淡水清洗或用纸巾擦掉，时间稍长，会对皮肤造成一定的损伤。
2. 茶卡盐湖地区海拔约 3000 米，要注意不能剧烈运动，以免产生高原反应。
3. 出行时要穿宽松、保暖的衣服。因为青海湖昼夜温差比较大，早、晚气温偏低。所以一定要注意保暖，即使在夏季也必须准备厚外套或毛衣。
4. 青海湖地处高原，这里有强烈的阳光和紫外线，可能会伤害你的眼睛所以要准备太阳帽和墨镜。
5. 多饮水，由于青海湖地处高原原空气湿度低人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断地喝少量，保持人体所需。

**拍照服装：**

1. 建议浅色连衣裙，白色，杏色可以设计一组宫崎骏日系感穿搭也很出片
2. 藏蓝色，黄色民族风的连衣裙，色彩鲜艳，满满的异域风情。可以带着裙子到

地方换上拍照，冷了再换上厚衣服，注意好保暖哦!

**DAY 7: 青海湖沿线--塔尔寺 (150KM 约 2.5 小时) --西宁 (40KM 约 1 小时) /兰州市区 (240KM 约 3.5 小时)**

酒店早餐后，前往中国内陆第一大咸水湖青海湖，游览【青海湖二郎剑景区】（游览 1-2 小时）在这颗高原明珠上，感受微风吹过在湖面卷起涟漪，眼前的湖泊，远处的雪山，放慢脚步，把美色留住。

后乘车前往西宁，抵达后参观藏传佛教六大宗主寺之一的【塔尔寺】（游览时间 1.5-2 小时、不含讲解费和区间车），首屈一指的名胜古迹和全国重点文物保护单位。因先有塔，而后有寺，故名塔尔寺。塔尔寺的酥油花、壁画和堆绣是其艺术三绝，非常值得一看。

后参加【煨桑活动】是藏民族最普遍的一种宗教祈愿礼俗，是宗教场所不可或缺的形式之一，在有着悠久历史的雪域高原，有着厚重文化积淀的藏民族和藏传佛教，燃桑之举是有其产生的思想基础、社会背景的，也伴随着美好的传说。后乘车前往西宁/兰州市区，抵达后入住酒店。

**餐饮安排：早餐 (含)；午餐 (中)；晚餐 (自理)**

**住宿安排：西 宁：西宁美斯国际 交通花苑 白云翔羚 西宁雪域圣峰 西宁福茵长乐国际大酒店 西宁兴旺国际 西宁景翔假日 西宁直采青航 西宁万信至格 西宁兰迪斯酒店 西宁果洛大酒店 凯宾国际酒店 神旺大酒店 尚东国际 新丝路 自然里 直采凯旋 英德尔酒店 新春兰 智选假日酒店或同级酒店**

兰州市区：兰州长信国际 兰州晋坤酒店 兰州兰博梁山酒店 兰苑宾馆  
兰州丽怡酒店 兰州凯里亚德 兰州华联宾馆 兰州甘肃国际 兰州飞天大  
酒店 甘肃万寿宫大酒店 兰州蓝宝石 兰州和颐酒店 安盛国际酒店 兰  
州西北师大学术交流中心 兰州奥体中心酒店 兰州丽呈睿轩气象局店 兰  
州维也纳国际武威路店 兰州奥美得国际大酒店或同级酒店

**温馨提示：**

- 1、在寺院里不能用手摸佛经、佛像、法器，更不能跨越！
- 2、塔尔寺景区内转经轮时，一定是从左向右顺时针转动；不要乱摸藏族人的头和帽子。
- 3、进入寺庙内部禁止拍照、禁止对喇嘛僧人、佛像、壁画拍照。
- 4、禁止穿短裤、短裙入内。

**DAY 8：西宁/兰州市区--客源地**

酒店早餐后，根据航班时间安排送机，结束难忘的旅程！

**餐饮安排：早餐（含）；午餐（自理）；晚餐（自理）**

**住宿安排：无**

**温馨提示：**

- 1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！
- 2、我社已代定酒店至机场单趟拼车接送，请根据时间提前退房。
- 3、酒店退房时间为中午 12 点、出发时间是在 12 点后的，请提前退房，再自行安排活动、兰州到机场 80KM/约 1.5 小时车程、请提前 4 小时前往机场、以免误机。



## 行程说明

### 服务标准:

所有赠送项目不用不退，因客观原因导致赠送的项目参观不了，无费用可退。

**交通安排：**升级 2+1 航空座椅大巴。保证一人一正座，不提供座次要求；因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。

**导游服务：**当地优秀导游服务，一人也成团，拼住免收单房差。

**酒店安排：**全程网评 4 钻酒店，青海湖沿线或西海镇安排干净卫生双标间。每人一床位。因西北条件有限，酒店热水分时段供应，青海大部分酒店无空调、带独立卫生间。客人自愿放弃住宿、费用不退。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！

**用餐安排：**含 7 早 6 正餐（50 元/正/人，十人一桌，八菜一汤，不含酒水）；餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减。酒店提供早餐（不吃不退费）。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整

体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。

**门票安排：**行程所列景点含首道门票（全程门票不含缆车、电瓶车、区间车讲解费）行程中的车程时间不包含景点的游览时间；当日景点游览顺序在不响行程的情况下，我社可调整游览顺序。**行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价，持有特殊证件的游客，如老年证、导游证、军官证、学生证、浙江籍、南京籍、山东籍客人等等，均不可再次享受门票优惠或退费政策。请周知。**

### 门票价格表

景区名称	全票价
张掖丹霞	55+38 区间车
嘉峪关城楼	110
鸣沙山、月牙泉	110
莫高窟	B 票 100
翡翠湖	50
水上雅丹	60
茶卡盐湖/茶卡壹号·盐湖景区	60
青海湖	90
塔尔寺	70

**购物安排：**全程纯玩 0 购物(注：景区、服务区内的各种小商店不计旅游行程中规定的购物店)。

**儿童费用：**仅含旅游目的地旅游车位费和餐费，不含门票、早餐及赠送项目等的费用，如产生敬请自理！！

**特别说明：**

接送站免费赠送，无导游、自愿取消安排接送机服务费用不退！所有景区视情况而定、有可能会调整参观先后顺序、敬请谅解。

## 不含项目

### 一、单房差

我们保证拼住。如 1 人全程单独入住，需补单房差。

### 二、不可抗力原因所引致的额外费用

因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。

### 三、景区配套便民服务设施及体验项目

#### 一：景区：

- 1.【青海湖】 游船 140-180 元/人、电瓶车 20 元/人；
- 2.【嘉峪关关城】 电瓶车 20 元/人；
- 3.【敦煌鸣沙山】 电瓶车单程 10 元/人，往返 20 元/人。  
骑骆驼 100-120 元/人，滑沙 25 元/人
- 4.【茶卡壹号·盐湖景区】 区间车 60 (必须乘坐)、观光陀

车 30、越野卡丁车 100、骆驼骑行 80、环湖巴士 80、竹排筏 40、观光吉普车 150 (元/人)

5.【茶卡盐湖】 单程小火车 50、往返小火车套票 108 (含鞋套) (必须乘坐)

6.【水上雅丹】 区间车 60 元/人

7.【翡翠湖】 区间车 60 元/人

8.【塔尔寺】 区间车 35 元/人、讲解费 15 元/人起 (根据人数核算费用) (必须消费)

## 二、特色演出：

1.《敦煌盛典》 238 元/人起 《乐动敦煌》 298 元/人起

2.《又见敦煌》 淡季普通 298 元/人，至尊 588 元/人，旺季普通 318 元/人，至尊 688 元/人。

## 三、特色餐饮：

1、【敦煌大漠烤全羊】：1280-1680-1880 元/只 (10-20 斤不等价格不同) 赠送：8 凉菜 1 道敦煌特色发面饼子+1 道特色汤面片)

2、【敦煌大漠风情宴】：最具代表敦煌特色风味菜，10 热菜 8 凉菜；(价格：128-168-188 元/人)

所有自费项目请以景区实际公布价格为准！

四：航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病、导致的人身财产损失而额外支付的费用！

## 关于旅游风险须知和安全提示

- 1.确保身体健康:确认自身体条件能够适应和完成旅游活动;如需随时服用药物的,请随身携带并带足用量。
- 2.注意饮食卫生:提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生,不食用不卫生、不合格的食品和饮料。
- 3.做好个人防护:如旅途涉及热带、高原、海滨、草原等特殊气候、地理条件,应采取必要防护措施,充分了解目的地情况,备好相应服装鞋帽,做好防晒、防蚊虫、防高原反应等工作。晕车的旅游者,备好有效药物。旅途中有不良反应,及时说明。
- 4.注意人身安全:请在自己能够控制风险的范围内活动,切忌单独行动,注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的,应立即报警并寻求当地警察机关帮助。
- 5.慎选自选活动:根据自身情况选择能够控制风险的自选项目。如有心脏病高血压、恐高症等,勿选择刺激性或高风险活动。潜水/跳伞/攀岩/蹦极/骑马/热气球/快艇等高空、高速、水上、水下高风险活动,更具危险性,请充分了解活动知识,服从指挥。建议另购特定保险。
- 6.遵守交通规则:通过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带并不要在车内走动,老人和儿童要有成年人陪护,以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开

座位和饮食(主要是坚果类), 以免发生呛水或卡咽危险。

7.保管贵重物品:贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务, 勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置, 不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时, 随时注意和检查, 谨防被盗遗失。

8.如果从未进过高原, 在进入高原之前, 一定要进行严格的体格检查, 如发现心、肺、脑、肝、肾的病变, 严重贫血或高血压病人, 请勿盲目进入高原, 以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原:

- (1)年龄在 50 岁以上的高血压患者,
- (2)患有器质性心脏病、脑血管疾病患者,
- (3)未获控制的糖尿病患者。
- (4)患有慢性肺病的患者, 各种呼吸功能不全;支气管哮喘病人。
- (5)各种血液病患者,
- (6)各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者,
- (7)睡眠中容易出现呼吸暂停的人。
- (8)癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者
- (9)重症感冒、呼吸道感染的人。
- (10)以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。
- (11)7 岁以下的儿童最好不要上高原。因为小孩正处于身体发育的时期, 对高原低氧环境十分敏感, 容易缺氧而发生急

性高原病。

(12)体质较弱的老年人也要谨慎，由于老年人身体机能下降，免疫力和应对特殊环境的能力不足，容易感冒，更易发生急性高原病，且不易救治。

## 西北旅游注意事项

西北以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。但与内地相比方方面面都有看一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参考：

### 【食】

1.西北团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。主食以米饭、花卷为主。2.西北大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。

3.藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自

己，建议携带黄连素之类止泻药。

4.青海、宁夏、新疆的许多地方都是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。

### 【住】

1.如住宿藏民帐篷一定要注意防潮，在床铺与地面间应当有隔潮层，如无专业防潮垫可以塑料布等代替。

2.如参观穆斯林家庭，未经允许不要擅自进入厨房，穆斯林的厨房一般不欢迎非穆斯林参观，也不要进入主人特别是女主人的房间。宗教器物不要触碰。在穆斯林家庭饮食要随同清真标准。

3.西北地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖棉被，以免造成身体不适。

### 【行】

1.城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您作好吃苦准备，备好晕车药，旅游车大部分为全封闭车。

2.西北较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水、。紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。应季同时应配备清热、防暑的药物或冲剂。如夏桑菊冲剂、十滴水等。

3.在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山或亲自骑马、骑骆驼的乐趣。所以，建议您最好在出发前准备一双



舒适、合脚、便于行走的鞋，最好是平底鞋。

### 【游】

- 1.西北地区少数民族聚居，请游客入乡随俗，尊重少数民族习俗。请听从导游的安排，不要提及少数民族群众忌讳的话题。
- 2.骑马、骑骆驼时请注意人身安全，不要站在马屁股后面，不要在骑马的过程中惊吓马匹。
- 3、西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。
- 4、寺院或庙宇殿堂里的佛像严禁拍照请注意专院门前的注意事项。

### 【购】

- 1.购买物品时一定要注意，尽量不要发生口角。西部地区少数民族群众性格比较直，游客购物时，请先商议妥价格后再购买。不要驻足观看，对于自己确定要购买再讨价还价。
- 2.出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与您协商一致后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用(退费不以景区挂牌价为准)，敬请谅解!

在出发前往其他景点之前建议购买足够的胶卷、电池、食品、药品之类储备。

### 【娱】

- 1.旅游过程当中建议大家不要单独外出，

2.沙漠面积较大，没有明显路标，请听从导游安排，不要乱走。

3.客人参加自费娱乐活动，须认真听从导游的安全及活动注意事项，在沙漠活动时，请带上矿泉水、太阳镜、太阳帽等用品，并将您的手表、手机、照相机等装入随身携带的包内密封，以免细沙进入其中，对精密仪器造成不必要的损坏，如进行水上活动时，请保管好自己的财物，避免物品掉落水中。

## 高海拔注意事项

1.保持良好的心态:保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。

2.足量饮水:水壶应随身携带(睡觉时可放在手边)，随时补满。饮水要多次、少量，不要等到口渴才喝水。

3.注意防寒保暖:高原天气特点是:气温低，一般海拔每上升1000米，气温下降5-6℃；早晚、昼夜温差大;天气变化快，刚刚还艳阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。

4.合理饮食:要增大碳水化合物(应该占60%以上)和高植物

蛋白的比例，增大各种维生素的摄入，以便快速提供热量，提高机体适应能力，如能适应酥油茶的味道，可以多喝一些，可以缓解高原反应，同时严格限制或禁忌饮酒：烟友也应该减少吸烟。

5.适当运动：初上高原，好的适应方式，既不是原地不动，蒙头大睡，也不是大运动量到处活动，而应该保持一定的活动量，积极主动地自我调整。在高原，尽量学会和运用腹式呼吸，比日常的胸式呼吸效果好得多。

6.通风：要在高海拔保持良好的状态，又需要一定的睡眠数量和质量，比较好的办法，是针对自己平时的睡眠习惯，略微再推迟1小时左右再睡，在做好防寒保暖的前提下，房间或帐篷一定要保证良好的通风。

7.紫外线防护：高原紫外线强度大，极易损伤皮肤和眼睛，特别是在雪地，必须采取防护措施，避免伤害。光线较强时，尽量减少裸露的皮肤面积。太阳帽（环的丛林帽不错）、太阳镜必备。裸露的皮肤需要涂防晒霜。

8.必要的药物和治疗措施：除了正常服用的肌苷、维生素等，以及治疗疾病的药物，并不建议在高原乱用药物。高海拔务必严防死守避免感冒。即使很轻微的呼吸道感染，也会增加发生高原肺水肿的危险性。一旦发现感冒初起症状，应立即服用抗感冒药。尽量不要吸氧，努力依靠自身适应。一旦吸上，依赖性非常强。

9.充分沟通:当感觉自己的身体状态异样时,应该向司导或者同团团友反映情况:如果是独自旅行,感到情况较为严重时,应当及时获医。千万不要逞强硬、不要隐瞒。团友之间要彼此多关注,一旦发现身边有人反应特别异常(如神志不清等),及时采取处置措施。